



# 中央区

※保健だよりは毎月15日号に掲載しています。

中央区役所 〒810-8622 中央区大名二丁目5-31

区役所代表電話 ☎714-2131

午前8時45分～午後5時15分 土・日・祝日・年末年始を除く

区ホームページは「福岡市 中央区」で検索するか右のコードから  
区フェイスブックページは「情報発信中央区」で検索



県天然記念物・ツクシオオガヤツリ(城内)

区の人口 207,557人 (前月比205人増) (男93,132人 女114,425人) 世帯数 129,128世帯 (前月比177世帯増) (令和3年6月1日現在推計)

📅=日時、期間 📍=場所 👤=対象 🧑=定員 💰=料金、費用 📄=申し込み 🗨️=問い合わせ ☎️=電話 📠=ファクス 📧=メール 📎=持参 🕒=受付時間



動物園北側にある南公園の入口

動物園の北側には、1周500mのジョギングコースを併設した遊歩道があり、森林浴が楽しめます。スタジイやクスノキ、タブノキなどの照葉樹林が見られ、市街地であることを忘れてしま

市の中心から2・5kmの所に位置する南公園は、周辺一帯の自然環境と地形を生かして市が整備した総合公園です。昭和28年に市動物園が東公園から移転して南公園に開園、昭和55年には平尾浄水場跡に植物園が開園しました。動物園を含めた公園の総面積は約28haあります。

## 動物園を囲む 広大な自然林 南公園

### 人と自然が つながるまちに 身近な森へ行ってみよう

区内には、都心部の程近くに、人々の心を癒やし生活に潤いを与えてくれる多くの緑地があります。南公園や鴻巣山を散策してみませんか。



## 生物多様性について考えてみよう

私たち人間も含めて、多くの種類の生き物が関わり合い、お互いにつながっていることを「生物多様性」といいます。

私たちの暮らしは、食べ物やエネルギー、さまざまな製品の原料など、生物多様性がもたらす恵みの上に成り立っています。これからも自然と人が互いに支え合って生きていくために、まずは身近な自然に触れることから始めてみませんか。

## 親しまれる森に 「植物園里山ボランティア」

南公園で6月19日、自然豊かな森を手入れする活動「植物園里山ボランティア」が行われました。この活動は、市動物園とみどり運営課、NPO法人グリーンシティ福岡が共働で令和元年度から実施している「まちなか里山事業」の一環で、今年で3年目になります。



樹木の手入れをする皆さん

当日は参加者約20人が、虫の害で弱ったコナラの周囲に穴を掘り、落ち葉や枯れ枝を入れる作業を行いました。柔らかくなった土には根の生育を促す効果があるそうです。

参加した男性は、「活動の成果が現れ、木が元気になるのが楽しみです」と感想を述べ、同事業実行委員の志賀壮史さん(48)は、「まちの中の森を、自然豊かで市民に親しまれる場所にしていきたい」と話していました。



南公園西展望台からの眺め

南公園の一番高い所が標高63mの大休山です。ここからの眺めは、江戸時代、貝原益軒が『筑前国続風土記』の中で絶景と記しています。西側にある「南公園西展望台」からは、志賀島や能古島などの島々や、油山・脊

振山などの山、遠くは糸島半島まで見渡せます。マテバシイの樹林広がる鴻巣山 鴻巣山は、市の中心から約4km離れた、中央区と南区の境に位置する丘陵地です。景観に優れた緑地を守り、良好な都市環境を維持するため、市は昭和50年、「鴻巣山特別緑地保全地区」に指定し、都心部のレクリエーションエリアとして保全しています。

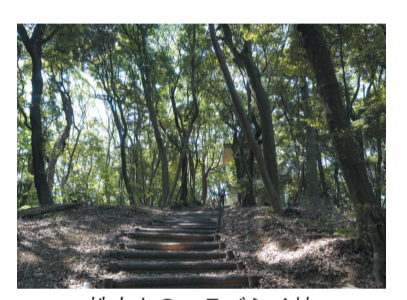


南公園西展望台と展望台があります。

広葉樹林が広がる森には、なだらかな地形を生かした遊歩道が整備されています。マテバシイの樹林広がる鴻巣山 鴻巣山は、市の中心から約4km離れた、中央区と南区の境に位置する丘陵地です。景観に優れた緑地を守り、良好な都市環境を維持するため、市は昭和50年、「鴻巣山特別緑地保全地区」に指定し、都心部のレクリエーションエリアとして保全しています。

れ、子どもから高齢者まで散策を楽しめます。見どころは、ブナ科のマテバシイの群生です。かつては、まきなどの燃料にするため伐採されていました。現在は、その切り株から新しい幹が枝分かれして伸びる「株立ち」になっているのが特徴です。秋にはドングリなどの木の実を拾うことができます。

郷土を代表する景観として環境省の「特定植物群落」に選ばれ、市民の憩いの場になっています。標高約100mの山頂付近には、電波塔と展望台があります。



株立ちのマテバシイ林



鶏肉と野菜のうま味が魅力の水炊き

豊富な自然に恵まれた福岡は、多くの新鮮な食材が手に入ります。また、古くから大陸との交流が盛んだったことから、相手に学び、地元の食材でもてなす気質が育まれました。福岡の豊かな「食」は、多くの人を引き付ける魅力の一つです。

「もつ鍋」は、もつ肉とニラをアルミ鍋でしようゆ味に炊いたもので、戦後、朝鮮半島から来て炭鉱で働いていた人たちが作り始めたそうです。



豊富な自然に恵まれた福岡は、多くの新鮮な食材が手に入ります。また、古くから大陸との交流が盛んだったことから、相手に学び、地元の食材でもてなす気質が育まれました。福岡の豊かな「食」は、多くの人を引き付ける魅力の一つです。

「博多の台所」として親しまれている「柳橋連合市場(春吉二丁目)」は、大正半ばに鮮魚商が大八車に積んだ魚を売り出したのが始まりです。鮮魚や海産物をはじめ、肉、野菜、和菓子などの専門店が並び、プロの料理人や一般の人も自由に買い物できます。気さくな店主から料理法を学んだり、値段交渉したりする楽しみもあります。

「博多の台所」として親しまれている「柳橋連合市場(春吉二丁目)」は、大正半ばに鮮魚商が大八車に積んだ魚を売り出したのが始まりです。鮮魚や海産物をはじめ、肉、野菜、和菓子などの専門店が並び、プロの料理人や一般の人も自由に買い物できます。気さくな店主から料理法を学んだり、値段交渉したりする楽しみもあります。

締めちゃんぽんは、天神にあるもつ料理店の大将が、兼業していた中華料理店のちゃんぽん玉を拝借して鍋に入れたのが始まりです。滋味あふれる「おきゅうと」は、海藻の「エゴノリ」が原料で、江戸時代に編さんされた『筑前国産物帳』に「うけう」として紹介されています。以前は早朝に売り歩く行商人の音が町に響くほど、朝食には欠かせない物でした。



威勢のいい掛け声が響く市場

公民館でマイナンバーカードの申請ができます

区内の公民館で、マイナンバーカードの申請受け付けや申請用写真撮影、マイナポイント申し込みのサポート（マイナンバーカードを持っている人のみ）を行います。公民館で申請すると区役所に行かずに手続きができ、カードは後日郵便で自宅に届きます。詳しくは、市ホームページ（「マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）にも掲載しています。無料区内に住んでいる人。お住まいの校区以外への申し込みも可。市マイナンバーカード申請予約センター ☎050-3538-2830 ☎050-3538-3158（毎日午前9時～午後6時）へ予約が必要 ※定員に達した時点で受け付けを終了します。



マイナちゃん

日時	公民館	予約期間
8/4(水) 9:30~12:30	笹丘	7/21~7/30
8/12(木) 13:30~16:30	小笹	7/29~8/6
8/17(火) 13:30~16:30	赤坂	8/3~8/12
8/19(木) 13:30~16:30	草ヶ江	8/5~8/16
8/20(金) 13:30~16:30	平尾	8/6~8/17
8/24(火) 9:30~16:30	春吉	8/10~8/19
8/27(金) 9:30~16:30	高宮	8/13~8/24
8/31(火) 9:30~16:30	福浜	8/17~8/26

「中央区歴史と文化の説明板」に音声読み上げサービスを開始します

市は平成22~26年度に、歴史的人物の史跡など区内の魅力を紹介する「中央区歴史と文化の説明板（下写真）」を48カ所に設置しています。説明板に貼り付けている二次元コードをスマートフォンなどで読み込み、専用サイトへアクセスすると、説明板の内容を音声で読み上げるサービスを7月9日（金）から開始します。※英語、中国語、韓国語にも対応。詳細は区ホームページ（「福岡市中央区 歴史と文化」で検索）を確認を。区企画振興課 ☎718-1012 ☎714-2141



お知らせ

参加しませんか

国民年金保険料の免除申請

国民年金保険料の納付が困難な場合は、免除・納付猶予制度を利用できます（本人、世帯主、配偶者の所得制限あり）。郵送申請の場合は、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を送付してください。失業による申請を行う場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写しが必要。申請書は、日本年金機構ホームページ（「国民年金保険料免除」で検索）に掲載しています。区役所の窓口でも申請可能。年金手帳区保険年金課 ☎718-1126 ☎725-2117

後期高齢者医療の保険証を郵送します

新しい後期高齢者医療被保険者証を7月下旬に郵送します。8月1日から、被保険者証の色が水色から紫色に変わります（有効期限は来年の7月末まで）。区保険年金課 ☎718-1124 ☎725-2117

親子でアビスパ福岡を応援しよう

サンフレッチェ広島F.C戦に招待します。8月9日（月・休）午後7時キックオフベスト電器スタジアム（博多区東平尾公園二丁目）区内に住む小学生~高校生とその保護者※1家族最大4人まで定抽選400人無料7月25日（日）までに市ホームページ（「アビスパ福岡 親子観戦」で検索）または右コードからお申し込みください。当選者にのみ7月30日（金）までにメールで通知。区企画振興課 ☎718-1055 ☎714-2141



アビスパ福岡



安心子育て応援セミナー

赤ちゃんとの関わり方や成長について学びます。8月2日（月）午前10時半~11時半あいれふ6階作業療法室区内に住む第1子（今年5月~7月生まれ）とその保護者定16組無料電話か右コードから区地域保健福祉課（☎718-1111 ☎734-1690）へ。



保健だより

【問い合わせ・申込先】 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部の健診等が中止・延期・再開になる場合があります。実施については、事前にホームページまたは各問い合わせ先へご確認ください。

- ①予約センター ☎0120-985-902 ②健康・感染症対策係 ☎761-7340 ③母子保健係 ☎761-7338 ④精神保健福祉係 ☎761-7339
- ⑤エイズダイヤル ☎712-8391 ⑥地域保健福祉係 ☎718-1111 ☎0120-931-869、②~⑥ 734-1690

※市民税非課税世帯や70歳以上の人は健（検）診の料金が減免（証明書必要）。 ※料金の記載のないものは無料。

健（検）診・検査・相談等

場所の記載のないものは区保健福祉センター（中央保健所・舞鶴二丁目あいれふ内）で実施。

母子巡回健康相談

※乳幼児の身体測定、育児相談。事前申し込みが必要

内容	実施日		受=受付時間 実=実施時間	予約	対象・料金・その他
	7月	8月			
健（検）診 よかドック（特定健診） 胃がん（胃透視） 乳がん 子宮頸（けい）がん 大腸がん 肺がん・結核検診 骨粗しょう症検査	28(水)	25(水)	受8:30~10:30	要	① 40~74歳の市国民健康保険被保険者 500円 ② 保険証、よかドック受診券 40歳以上 600円 40歳以上 40歳代1,300円、50歳以上1,000円 ※受診は2年度に1回 20歳以上 400円 ※受診は2年度に1回 40歳以上 500円 【胸部エックス線撮影】 40歳~64歳 500円、65歳以上無料 【喀痰（かたん）細胞診検査】 喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上 700円 40歳以上 500円
	20(火)	17(火)	受9:00~11:00	-	20歳以上で過去に検査を受けたことがない人
	30(金)	4(水) 20(金)	受10:00~12:00	要	管理栄養士による食事バランス、離乳食などの個別相談
	26(月)	23(月)	受13:30~15:00	要	② 生後4~6カ月頃の乳児の保護者 離乳食開始の目安、初期の進め方を中心とした講話。乳児の同伴可。試食はありません。 ※7月分は7月1日（木）から予約受付中 ※8月分は8月2日（月）予約開始
	26(月)	23(月)	①13:30~ ②14:00~ ③14:30~	要	③ 各回10組。助産師等による妊娠、出産、育児などの相談。体重測定 ※7月分予約受付中 ※8月分は8月2日（月）予約開始
	30(金)	-	①13:00~13:30 ②14:00~14:30 ③15:00~15:30	要	④ 各回1組 妊婦とその家族。妊娠、出産、育児についての個別相談 ※7月分予約受付中
検診・相談 母子（赤ちゃん）何でも相談 マタニティー個別相談 心の健康相談 エイズ即日検査	-	5(木)	受14:00~16:00	要	④ 精神科医による相談
	15(木)	19(木)	受10:00~12:00	要	
	第1・3 火曜日（祝日は除く）		受9:00~10:30	要	⑤ 匿名検査。結果説明は採血からおおむね1時間後 ※変更や中止、第2日曜日の再開についてはホームページでお知らせします

場所	実施日	受付時間
南当仁公民館	7/16(金)	13:30~14:20
警固公民館	7/29(木)	
高宮公民館	7/30(金)	
小笹公民館	8/10(火)	
中央保健所（大名・舞鶴）	8/11(水)	
平尾公民館	8/16(月)	
福浜公民館	8/16(月)	10:00~10:50
箕子公民館	8/17(火)	13:30~14:20
春吉公民館	8/18(水)	

セアカゴケグモに注意

セアカゴケグモ（下写真）は、足の長さを含めると約3~4センチで、背中とおなかに赤い模様があります。かまれると全身の痛みや発熱などの症状が現れることがあります。見つけたら素手で触らず、殺虫剤をかけるか踏みつぶしてください。万一かまれた場合は水でよく洗い流し、速やかに医療機関を受診してください。区生活環境課 ☎718-1092 ☎718-1079

